Suplementação

ADVERTÊNCIAS!

- As informações fornecidas neste material são destinadas para o conhecimento geral e não substituem as orientações de seu médico ou nutricionista.

- Não foi levado em consideração nenhum tipo de patologia, alergia, intolerância e outras individualidades nas orientações deste material. Você deve adequar o consumo dos alimentos e suplementos de acordo com as suas necessidades e restrições.

Suplementação: o guia definitivo

Introdução

Suplementos alimentares. Parte da rotina de 10 entre 10 atletas profissionais. E não é por acaso: se usados corretamente, eles podem oferecer incontáveis benefícios.

Mas de nada adianta tomar qualquer suplemento, ou tomar um suplemento porque alguém indicou. A suplementação, assim como o treino e a dieta, variam de pessoa para pessoa.

Um suplemento bom para seu amigo não é necessariamente bom para você. E isso sem falar nas dosagens, que também são diferentes.

Gênero, peso, altura, biotipo, objetivo, carga, frequência e tipo de atividade física… são só algumas das coisas que influenciam no funcionamento dos suplementos.

Para facilitar sua vida, preparamos este e-book. Aqui, você vai aprender tudo que precisa saber sobre suplementos antes de sair gastando dinheiro com qualquer coisa.

Assim, você não vai apenas economizar, vai garantir o máximo de benefícios. Vai garantir mais ganhos, melhores resultados. Seu objetivo muito mais rápido do que imaginava!

Por que tomar suplementos?

Os suplementos alimentares são produtos que, como o nome diz, complementam sua alimentação.

E isso serve tanto para pessoas que, por exemplo, não comem tantas frutas, verduras e legumes como deveriam, quanto também para pessoas que precisam, por exemplo, de maior quantidade de proteína para desenvolver massa muscular.

Tem também aqueles que não conseguem se alimentar direito por causa da rotina corrida, e para eles a suplementação também pode ser a solução.

Enfim, exemplos não faltam. E esses acima já bastam pra deixar a ideia mais clara, certo?

Porque, na verdade, suplementos são indicados para muito mais gente.

Quando e quanto tomar?

Não existe fórmula mágica. Não existe resposta pronta, que atenda todas as pessoas. De novo: cada pessoa tem as suas necessidades.

Isso influencia não apenas na escolha dos suplementos ideais pra você, mas também na dose e na frequência do consumo.

Antes de mais nada, você precisa de uma alimentação equilibrada para ter um bom funcionamento do organismo. Suplemento não faz milagre. Não adianta se entupir de porcaria e achar que um suplemento vai fazer mágica por você.

Uma boa alimentação impede o aparecimento de doenças, garante a energia para sua rotina e para os treinos, e ainda vai te ajudar a atingir seus objetivos, seja ganhar massa muscular, atingir boa definição corporal, reduzir a gordura, etc.

Sem uma alimentação específica e adequada para seu objetivo, é quase impossível chegar onde você quer - e não tem suplementação que resolva.

“Mas se eu me alimentar perfeitamente, pra quê vou tomar suplemento?”, você pode perguntar. E é aí que está: não tem alimentação perfeita - a não ser, claro, se você viver para isso, com um time de especialistas que inclua nutricionista, cozinheiro e etc.

Além disso, algumas substâncias são muito difíceis de se obter nas quantidades adequadas através apenas da alimentação. E é nesse ponto que entram os suplementos.

Sobre as quantidades, cada suplemento tem uma indicação, cada pessoa tem uma necessidade, então o ideal é sempre seguir a recomendação da embalagem ou do seu médico ou nutricionista.

Existe sucesso sem suplemento?

É possível ter bons resultados na academia sem usar nenhum suplemento alimentar? Claro que sim. Mas a missão é muito mais difícil.

Sem suplementos, fatores genéticos, dificuldade de manter boa alimentação, entre várias outras questões, passam a ter influência muito maior sobre os resultados.

Para minimizar tudo isso e facilitar o caminho rumo ao seu objetivo, faça uma boa suplementação.
Como falamos, é praticamente impossível manter uma alimentação perfeita o tempo todo. É quase impossível obter as quantidades corretas de todos os nutrientes que seu corpo precisa. Os suplementos existem pra facilitar sua vida.

Isso vai te ajudar a chegar no seu objetivo com mais facilidade e saúde. Vai potencializar seus resultados. Mas, claro, não é o único caminho possível.

Proteína

Pra quê serve?

Os compostos de proteína existem para garantir a ingestão correta deste nutriente. A necessidade diária de proteína de quem treina em geral é alta, e nem todo mundo consegue passar o dia comendo frango e ovo.

Existem vários suplementos proteicos, que variam de acordo com a fonte do nutriente e com a concentração de proteína.

1. Whey Protein

O Whey Protein é um suplemento feito a partir da proteína do soro do leite.

Essa proteína é considerada **uma proteína completa, de alta qualidade e com muitas aplicações nutricionais.**

Contém elevado teor de todos os aminoácidos essenciais, ou seja, proteínas de alto valor biológico e peptídeos bioativos.

O whey protein é conhecido também como uma proteína anabólica, pois contém Leucina e todos os aminoácidos essenciais para aumento da síntese de proteína muscular.

Por isso, é considerado por muitos a melhor proteína que existe.

Sua recomendação é comum não só para atletas e praticantes de atividades físicas que procuram aumento de massa muscular, melhora do desempenho físico e pessoas que precisam complementar a quantidade de proteína diária ingerida.

É indicada também para qualquer pessoa que busca uma vida mais saudável e preocupada com a forma física.

Um dado muito interessante e que comprova a eficiência do mesmo é a questão do valor biológico da proteína.

O valor biológico mostra a eficiência de determinada proteína no organismo, pois apresenta uma escala relativa à referência da absorção de uma proteína base, que é o ovo.

Algumas proteínas podem superar 100% do valor biológico, ou seja, sua absorção é maior quando comparada à proteína padrão.

E, o valor biológico do Whey Protein está entre 106% e 159%.

O Whey Protein já tem evidências científicas sobre suas diversas funções no organismo, como crescimento ósseo, aumento de força muscular, melhora da atividade imunológica, recuperação muscular etc.

Além de ter ligação direta com o processo de catabolismo e anabolismo proteico, como já foi mencionado.

Principais benefícios:

- Favorece a hipertrofia muscular
- Otimiza a síntese proteica
- Favorece a recuperação e a síntese proteica muscular
- Favorece o ganho de força muscular
- Otimiza o treinamento e o desempenho físico
- Aumenta a concentração de insulina plasmática, o que favorece a captação de
- aminoácidos para o interior da célula muscular
- Reduz o catabolismo proteico (perda de massa muscular)
- Favorece o processo de redução de gordura corporal
- Pode ajudar a diminuir a deposição de gordura nos tecidos adiposos
- Auxilia na recuperação após exercícios físicos
- Fortalece a imunidade
- Rico em aminoácidos essenciais e de cadeia ramificada, que permitem a liberação
  de componentes bioativos responsáveis pela aceleração do anabolismo e recuperação muscular.

Existem três tipos de Whey Protein que diferenciam-se em relação a: processo de extração, digestibilidade e velocidade de absorção, concentração de macronutrientes (proteínas, carboidratos, gorduras) e presença de outros nutrientes como lactose.

Bora descobrir quais são?

Tipos de Whey Protein

Whey Protein Concentrado (WPC)

Fornece de 29% a 89% de proteína. Quanto menor a concentração de proteína, maiores são os níveis de gordura e carboidrato do produto.

É a forma mais barata que encontramos no mercado, por conter a concentração de proteína mais baixa.

Porém, assim como as outras, é rica em todos os aminoácidos essenciais e permite a liberação de componentes bioativos responsáveis por acelerar o crescimento (anabolismo) e recuperação muscular.

Whey Protein Isolado (WPI)

Contém cerca de 90% ou mais de proteína, ou seja, contém mais proteína por dose e também possui todas as vitaminas e minerais do leite, bem como todos os aminoácidos.

Além disso, por ser a forma mais pura, sua digestão pode ser considerada ótima.

A maioria desses suplementos são isentos de gordura e apresentam menos de 1% de lactose.

Por isso, é o mais indicado para intolerantes à lactose, desde que se tenha acompanhamento de um médico ou nutricionista.

Whey Protein Hidrolisado (WPH)

O Whey Protein Hidrolisado passa por um processo de purificação da proteína, que separa as proteínas, o que aumenta a velocidade de absorção do nutriente.

Porém, esse processo agrega valor ao produto que é repassado para os clientes e em muitos casos não traz benefícios relevantes, em relação aos benefícios e efeitos do whey, quando comparado aos outros tipos de whey.

Esse suplemento é indicado principalmente em casos mais específicos, por exemplo, para pacientes pré operados, com alergia a algum tipo de proteína, pacientes bariátricos, etc.

2. 3w

O 3W é uma combinação dos três tipos de Whey já citados: WPC, WPI e WPH.

O objetivo da combinação dessas proteínas é proporcionar um aumento gradual das proteínas no organismo.

Como cada proteína é absorvida em uma certa velocidade, consumir as três de uma única vez pode liberar os aminoácidos gradualmente, proporcionando um efeito rápido e prolongado.

Por ser composto por Whey Protein, contém os mesmos benefícios citados acima.

Esses são os três tipos de Whey, mas também há outros suplementos ricos em proteína no mercado, como os Blends de proteína.

3. Blend de proteína

Os blends de proteína são os suplementos que contém uma combinação de diferentes fontes de proteína, que podem ser do soro do leite (whey), do leite (caseína), ovo (albumina), dos vegetais, etc.

Os blends, assim como os 3W, têm como objetivo proporcionar diferentes velocidades de absorção, que varia de acordo com cada tipo de proteína.

Mas também visam proporcionar outros benefícios particulares de cada proteína e uma tabela nutricional diferenciada.

Como consumir

Os suplementos proteicos podem ser consumidos conforme recomendação da embalagem ou de acordo com a orientação de médico ou nutricionista.

A dose recomendada dos suplementos proteicos da Iridium Labs é de 45g e todos contém quantidades de proteína dentro da média exigida por refeição e suficientes para proporcionar excelentes benefícios e resultados.

O horário e a porção para você tomar o suplemento vão variar de acordo com uma série de fatores individuais.

São eles:

- rotina de exercícios
- o seu objetivo final
- a sua dieta
- o seu perfil físico
- entre outros

Porém, certos horários são estratégicos. O melhor horário para consumir estes suplementos é quando o corpo precisa repor rapidamente este nutriente.

Como no pós-treino. E não é à toa que a maioria dos nutricionistas e fabricantes indicam o consumo após o treino.

Só que outros horários também podem ser interessantes, como antes do treino, para evitar o catabolismo, por exemplo.

Ao acordar, para ajudar a acelerar o metabolismo e interromper o catabolismo ou em lanches intermediários onde o consumo de proteína não é comum.

Vale lembrar que, como já mencionado, o melhor horário varia de acordo com o seu objetivo, treino e outras individualidades.

Ressaltando que a recomendação de proteína para uma refeição varia ainda de acordo com o peso, objetivo e outras individualidades.

E, para quem quer ganhar massa muscular, em geral, essa recomendação fica entre 20 a 40g de proteína.

Como escolher o melhor suplemento de proteína

Bom Whey Protein
Pelo menos 20g de proteína por dose
4-5g de BCAA por dose

WPI Iridium Labs
39g de proteína por dose
9g de BCAA por dose

WPC Iridium Labs
29g de proteína por dose
6,4g de BCAA por dose

3W Iridium Labs
32g de proteína por dose
7g de BCAA por dose

Whey Woman Iridium Labs
32g de proteína por dose
7,6g de BCAA por dose
0g de açúcares

Vale lembrar que para a hipertrofia é fundamental o estímulo (treino e alimentação correto).

Não adianta ingerir suplementos proteicos após o treino e ignorar as outras refeições.

Consumir os suplementos sem uma alimentação correta, consumo correto de carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais, uma boa hidratação e um treino adequado, não funciona.

Entenda: suplementos servem para **complementar** a sua alimentação. Além disso, você tem que treinar e descansar. Ou seja, tenha disciplina.

4. Caseína

A caseína é uma proteína encontrada no leite, que contém alta concentração de aminoácidos essenciais.

Mas, diferente do Whey, contém uma absorção mais lenta. Isso proporciona um efeito anti-catabólico prolongado, ou seja, é um excelente suplemento para prevenir a perda de massa muscular.

Devido a esse efeito prolongado, é uma ótima opção de proteína para consumir antes de dormir.

Uma vez que ela libera seus nutrientes aos poucos no sangue, garantindo um aporte de aminoácidos por mais tempo durante o período de jejum durante a noite.

Assim, a caseína ajuda a manter o anabolismo muscular e a manutenção da massa muscular.

Também contribui para o crescimento muscular, por conter os aminoácidos essenciais.

A caseína ainda aumenta a sensação de saciedade, podendo ser uma aliada do emagrecimento.

Principais benefícios:

- Reduz o catabolismo (perda de massa muscular)
- Colabora para o aumento da síntese de proteínas
- Auxilia no crescimento muscular / aumento de massa muscular
- Aumenta a sensação de saciedade

5. Albumina

A albumina é uma proteína derivada da clara do ovo, de alto valor nutricional, devido seu perfil de aminoácidos.

Por ser derivada do ovo e não do leite como as proteínas já citadas, pode ser uma opção para quem é intolerante à lactose.

A albumina apresenta uma absorção mais lenta, por isso, é um suplemento muito indicado para ajudar na manutenção de massa muscular.

Também é excelente para ajudar na construção e reparação muscular, já que possui um excelente perfil de aminoácidos e ajuda a manter o estado anabólico.

A albumina também aumenta a sensação de saciedade, podendo ajudar quem deseja emagrecer e quem está em uma dieta mais restrita em calorias.

Principais benefícios:

- Reduz o catabolismo (perda de massa muscular)
- Colabora para o aumento da síntese de proteínas
- Auxilia no crescimento muscular / aumento de massa muscular
- Aumenta a sensação de saciedade

Carboidratos

O carboidrato é um macronutriente essencial para a saúde, assim como os outros nutrientes.

Para os atletas e praticantes de atividade física, o carboidrato possui ainda outras funções e benefícios, por isso sua suplementação pode ser interessante em diversos casos.

O carboidrato consumido é armazenado como glicogênio muscular, que é a principal fonte de energia utilizada durante a atividade física.

Portanto, é o carboidrato necessário para fornecer a energia que seu organismo precisa para os treinos ou competições.

Sem o estoque de glicogênio em proporção adequada, o corpo não tem energia suficiente para ter um bom desempenho.

Além disso, o consumo do nutriente previne que o nível de glicose diminua.

Caso isso aconteça, a pessoa pode sofrer de tontura, fraqueza e fadiga muscular.

Também nutrem as células do sistema nervoso central, evitando o cansaço e o estresse.

A suplementação de carboidrato, portanto, pode ajudar as pessoas a alcançarem suas necessidades nutricionais e quem necessita de mais energia para os treinos, podendo ser um grande aliado do pré-treino.

Além disso, os suplementos à base de carboidratos são uma forma mais prática de consumir o nutriente e são de fáceis de serem aceitos e digeridos.

Por isso, também é muito recomendado durante os treinos.

A suplementação de carboidrato, portanto, pode ser uma excelente opção para o pré-treino e durante o treino, fornecendo mais energia a fim de melhorar o desempenho físico e prevenir a queda do rendimento físico.

Com isso, é um excelente suplemento para garantir uma melhor performance atlética.

Mas, os suplementos de carboidrato também podem ser utilizados no pós-treino por quem deseja ganhar massa muscular e/ou repor os estoques de glicogênio gastos durante o treino ou competição.

Isso porque os suplementos repõe rapidamente os estoques de glicogênio, essencial para atletas que treinam mais de uma vez por dia.

Essa reposição também ajuda a interromper o catabolismo e com isso prevenir a perda de massa muscular.

O consumo de carboidrato em conjunto com a proteína após o treino também pode ser interessante para quem quer ganhar massa muscular, principalmente pelas pessoas que têm dificuldade em ganhar massa muscular.

Porque além de interromper o catabolismo, cria um ambiente favorável para o anabolismo, ou seja, crescimento muscular.

Vale lembrar que a recomendação de carboidrato, bem como sua suplementação, varia de acordo com as necessidades nutricionais, objetivo e atividade física.

A ingestão de carboidrato deve ser muito maior, por exemplo, para um indivíduo em atividade prolongada de endurance, do que para uma pessoa que faz um treino de 40 minutos de musculação.

Há no mercado diversos suplementos fonte de carboidrato, sendo o principal deles: Maltodextrina, Dextrose, Waxy Maize e a Palatinose.

1. Maltodextrina

Para que serve?

A maltodextrina é um suplemento retirado da conversão enzimática do amido de milho, considerada um complexo e de alto índice glicêmico.

Ou seja, fica disponível para o corpo e músculos de uma maneira rápida. Isso porque a maltodextrina se quebra em glicose e depois é rapidamente absorvida pelo corpo.

Consumir este suplemento pode te ajudar em diversas atividades.

Diversas mesmo, porque, em todas, você precisa de muita energia para fazê-las!

Além da maltodextrina ser de absorção rápida, ela ajuda a manter a energia constante durante a atividade física e preservar os estoques de glicogênio.

Não só isso, a suplementação de malto ajuda você a consumir a quantidade necessária de carboidrato necessária para garantir um bom desempenho físico.

Vale lembrar que quanto mais intenso for o seu ritmo de malhação, mais carboidrato é utilizado durante a atividade e o consumo deve ser ajustado de acordo com as suas necessidades.

Para aumento de energia e melhora da performance, o suplemento deve ser consumido antes ou durante o treino.

O consumo não precisa ser necessariamente antes do treino, pode ser realizado até algumas horas antes, conforme necessidades nutricionais e aceitabilidade.

Principais benefícios

- Aumento de energia
- Melhora do desempenho físico
- Melhora da recuperação muscular
- Prevenção fadiga muscular

Como consumir

A Maltodextrina deve ser consumida conforme recomendação da embalagem ou de acordo com orientação de médico ou nutricionista.

2. Dextrose

Para que serve?

A dextrose é uma fonte de glicose elaborada a partir do amido de milho, considerada um carboidrato simples, com alto índice glicêmico, apresentando rápida absorção.

Seus efeitos e benefícios são muito próximos da maltodextrina, devido à rápida absorção que apresentam.

Assim, é um suplemento indicado para quem deseja manter os níveis de energia durante o treino e melhorar o desempenho físico.

Por ser utilizado como fonte de energia, previne o catabolismo provocado pela utilização de outras fontes, como proteína, quando há perda de glicogênio.

Ou seja, a suplementação de dextrose ajuda a melhorar o desempenho físico, garantindo um bom nível de energia para o seu treino e prevenção da perda de massa muscular.

Para aumento de energia e melhora da performance, o suplemento deve ser consumido antes ou durante o treino.

O consumo não precisa ser necessariamente antes do treino, pode ser realizado até algumas horas antes, conforme necessidades nutricionais e aceitabilidade.

Quando consumido após o treino, auxilia no aumento de massa muscular, por interromper o catabolismo e favorecer um ambiente favorável para o anabolismo.

Benefícios

- Aumento de energia
- Melhora do desempenho físico
- Melhora da recuperação muscular
- Prevenção fadiga muscular

Como consumir

A Dextrose deve ser consumida conforme recomendação da embalagem ou de acordo com orientação de médico ou nutricionista.

3. Waxy Maize

Para que serve?

Um pouco diferente da malto e da dextrose, o Waxy Maize vem ganhando cada vez mais consumidores.

O Waxy Maize também é produzido a partir do milho, porém, ao contrário da malto e dextrose, possui baixo índice glicêmico.

Ou seja, libera a glicose gradualmente, fornecendo energia de forma mais constante.

Por apresentar esse índice glicêmico mais baixo e não provocar picos de insulina no sangue, pode ser mais indicado para atividades de longa duração onde há necessidade de uma energia mais constante.

Além disso, é indicado também para quem deseja aumentar energia, mas está em dieta para emagrecer ou definir.

Isso porque apresenta índice glicêmico mais baixo, prevenindo o acúmulo de gordura corporal.

O consumo antes do treino fornece energia constante para o treino, prevenindo a queda de rendimento.

Também pode ser consumido no pós-treino para auxiliar na manutenção e aumento de massa muscular, mas por apresentar índice glicêmico mais baixo, pode apresentar um menor efeito anti-catabólico imediato.

Entretanto, pode ser uma boa opção se o pós-treino for a última refeição.

Benefícios

- Aumento de energia constante
- Previne queda de glicemia

- Melhora do desempenho físico
- Prevenção fadiga muscular
- Índice glicêmico baixo

Como consumir

O Waxy Maize deve ser consumido conforme recomendação da embalagem ou de acordo com orientação de médico ou nutricionista.

4. Isomaltulose (Palatinose)

Para que serve?

O nome é difícil, mas fique tranquilo que vamos fazer você entender.

A isomaltulose é uma substância resultante da transformação enzimática da sacarose em um carboidrato resistente à metabolização.

Por causa de sua lenta metabolização e seu baixo índice glicêmico, libera a glicose gradualmente, proporcionando um fluxo constante de energia.

Assim, ela ajuda a manter a energia durante um longo período de tempo, sendo indicada para quem busca melhora de resistência, principalmente em treinos prolongados.

Ou seja, a palatinose ajuda a prevenir os sintomas da exaustão e melhorar o desempenho e a performance física.

Além disso, por apresentar baixo índice glicêmico, previne o pico de insulina e o acúmulo de gordura corporal e ajuda a aumentar o gasto calórico proveniente das gordura.

Por esses benefícios, é muito indicada para quem deseja melhorar a resistência e a performance atlética, principalmente, em treinos de longa de duração.

Mas também para pessoas que buscam o emagrecimento e/ou definição, já que possuem baixo índice glicêmico e prevenção do pico de glicose e insulina no sangue.

Às vezes, é difícil manter uma boa energia para os treinos com restrição de calorias e/ou carboidratos da dieta e a palatinose pode garantir essa energia sem provocar picos de glicose e insulina no sangue.

Este suplemento também pode ser consumido após o treino, mas por apresentar um menor índice glicêmico, seu pico de insulina será bem inferior à malto e dextrose.

Benefícios

- Melhora da performance física
- Melhora da resistência
- Índice glicêmico baixo
- Reduz a sensação de fadiga
- Estimula a queima de gordura

Como consumir

A Palatinose deve ser consumida conforme recomendação da embalagem ou de acordo com orientação de médico ou nutricionista.

Hipercalórico

Para que serve?

Os hipercalóricos, como o próprio nome diz, são suplementos com alto teor de calorias.

A maioria dos hipercalóricos contêm grande quantidade de carboidratos de rápida absorção, como malto e dextrose e proteína de alto valor biológico, como whey protein, boa fonte de gordura (mono e poliinsaturadas) e vitaminas e minerais.

Há também os hipercalóricos que misturam carboidratos de rápida absorção e lenta absorção, que também é uma excelente opção para manter os níveis de energia por mais tempo, estimular o anabolismo e prevenir o acúmulo de gordura corporal.

O hipercalórico é indicado para pessoas que têm dificuldade em ganhar massa muscular e precisam de uma alta ingestão de calorias e macronutrientes e/ou para quem tem um gasto calórico muito alto.

Uma pessoa que ‘sofre’ com um alto gasto calórico é um exemplo de quem apresenta dificuldade em alcançar suas necessidades nutricionais somente com a alimentação.

E com esse suplemento fica muito mais fácil de alcançar suas necessidades.

Além disso, as fontes dos macronutrientes presentes nesses suplementos são ideais para quem busca a hipertrofia.

Uma vez que os carboidratos de rápida absorção, e a proteína de alto valor biológico, proporcionam um ambiente favorável para o anabolismo, ou seja, crescimento muscular.

Apesar de conter carboidratos que ajudam na melhora do desempenho físico, não pode ser considerado um pré-treino.

Além disso, por conter esse alto teor calórico, deve ser consumido de acordo com suas necessidades, para não provocar um aumento do acúmulo de gordura corporal.

Benefícios

- Contribui para alcançar necessidades nutricionais alta
- Auxilia no ganho de peso e massa muscular
- Ajuda a melhorar o desempenho físico

Como consumir

O hipercalórico deve ser consumido conforme recomendação da embalagem ou de acordo com orientação de médico ou nutricionista.

Deve ser consumido conforme suas necessidades para que não haja um aumento de gordura corporal.

BCAA

Para que serve?

Para os atletas e para quem busca o ganho de massa muscular, a principal contribuição das proteínas da alimentação é fornecer os aminoácidos para os processos anabólicos, lembrando que os aminoácidos são moléculas que dão origem às proteínas.

O organismo precisa de 20 aminoácidos diferentes, sendo alguns considerados “aminoácidos não-essenciais”.

Isso quer dizer que o organismo é capaz de produzi-los em quantidades suficientes.

Agora, “aminoácidos essenciais”, que são aqueles o corpo não sintetiza, ou seja, precisam ser consumidos através da alimentação e/ou suplementação.

Por último estão os “aminoácidos condicionalmente essenciais”, aminoácidos que o organismo consegue produzir em condições normais de saúde.

Porém, em determinadas situações metabólicas, como exercício físico exaustivo, precisam ser repostos através da alimentação e/ou suplementação.

Os aminoácidos de cadeia ramificada - BCAA (de branched chain amino acids) - compreendem três aminoácidos essenciais: leucina, isoleucina e valina.

Ou seja, são os aminoácidos que devem ser consumidos pela alimentação ou suplementação.

Esses aminoácidos correspondem a 35% dos aminoácidos utilizados na síntese de proteínas musculares, por isso, são consumidos por quem quer ganhar massa muscular.

Mas a principal ação do BCAA é preservar a massa muscular, ou seja, evitar o catabolismo proteico durante e após a atividade física.

O catabolismo ocorre quando o organismo não consegue suprir a demanda do corpo por energia, e retira os aminoácidos dos músculos para gerar energia, levando, consequentemente, à perda de massa muscular.

Outras funções e benefícios são atribuídos ao BCAA são a redução do tempo de exaustão e melhora da recuperação após exercícios físicos.

Redução da fadiga muscular, fonte energética para o músculo e preservação de glicogênio muscular.

Ou seja, o BCAA pode ser consumido por pessoas que desejam manter e/ou ganhar massa muscular, aumentar o desempenho físico e melhorar a recuperação muscular pós treino.

O uso do BCAA também é interessante para quem busca definição corporal.

Principais benefícios:

- Regulação de processos anabólicos (síntese e degradação proteica muscular)
- Pode atenuar a lesão muscular induzida pelo esforço físico

- Pode ser usado como fonte de energia durante o exercício
- Previne a fadiga

Como consumir

O BCAA deve ser consumido conforme recomendação da embalagem ou de acordo com a orientação de médico ou nutricionista.

O consumo pode ser feito antes e/ou após o treino, preferencialmente.

Antes, para melhorar o desempenho e evitar o catabolismo, e depois da atividade física para evitar o catabolismo, auxiliar no processo de síntese proteica e melhorar a recuperação pós-treino.

O BCAA também pode ser consumido durante o treino, para evitar o catabolismo e também melhorar o desempenho físico.

Mas ele também pode ser consumido em outros horários, dependendo das suas necessidades hábitos alimentares, suplementação e treino. Avalie com seu médico ou nutricionista.

Creatina

Para que serve?

Para entender como a creatina funciona, é preciso entender o básico dos sistemas energéticos.

Para os músculos trabalharem, é necessário que o combustível necessário seja fornecido, e existem 3 sistemas principais para fornecimento de energia.

Eles possuem algumas características diferentes em relação à potência, tempo e capacidade de produção de energia.

Um dos sistemas é o sistema ATP-CP que fornece energia imediatamente, porém essa energia dura pouco tempo.

E, por ser uma energia rápida e de curta duração, esse sistema é mais utilizado em atividades de alta intensidade e curta duração e atividades intermitentes.

E como a creatina ajuda?

O ATP (adenosina trifosfato) é a principal molécula que fornece energia rápida para o nosso corpo, e ela tem 3 ligações.

Quando o ATP é usado para gerar energia, essas ligações são quebradas, então, a energia é gerada e um fosfato é retirado, ou seja, o ATP vira ADP (adenosina difosfato) que é incapaz de produzir energia.

Como o ADP não produz energia, o ATP deve ser reposto, e é nessa hora que a creatina fosfato (CP) entra em ação.

A creatina é um aminoácido formado pelo conjunto de três aminoácidos: arginina, glifosato e metionina.

E é produzido pelo organismo, mais especificamente pelos rins, fígado e pâncreas, e é armazenado nos músculos.

No músculo, a creatina armazena um fosfato, ficando na forma de CP, que doa um fosfato para o ADP, formando novamente o ATP que vai ser usado como fonte de energia e contração muscular.

Assim, uma maior concentração de creatina pode prolongar a intensidade do exercício e/ou reduzir o tempo de recuperação nos intervalos do mesmo exercício.

Enquanto a depleção de creatina no músculo ainda pode causar fadiga durante os exercícios.

Além disso, estudos demonstram a ação da suplementação de creatina na melhora da força e resistência e no aumento de massa muscular e volume de treino.

Uma meta-análise realizada em 2010, por exemplo, afirma que há evidências suficientes para afirmar que a suplementação de creatina acompanhada de treinamento de força resulta em aumento de hipertrofia maiores do que aqueles vistos com a suplementação ou treinamento de forma isolada.

Principais benefícios:

- Pode promover ganho de massa muscular
- Auxilia no aumento de força
- Ajuda a estimular a síntese proteica
- Auxilia no aumento do volume do treinamento
- Pode aumentar o desempenho, principalmente em atividades intervaladas e de alta intensidade e curta duração Auxilia na prevenção de fadiga muscular
- Pode promover ação anti catabólica

Como consumir

A Creatina deve ser consumida conforme recomendação da embalagem ou de acordo com a orientação de médico ou nutricionista.

Muitas pessoas acreditam que ela deve ser consumida antes do treino, pois assim ela vai dar mais energia para o treino.

Mas a creatina não tem ação imediata, ou seja, você pode tomar a noite, de manhã, à tarde ou no horário de sua preferência.

A creatina vai ser armazenada e usada quando você precisar dela.

Glutamina

Para que serve

É o aminoácido mais abundante no plasma e tecido muscular.

É precursor de proteínas e glutationa, que está envolvida na defesa antioxidante e fonte de energia para os enterócitos e linfócitos, essenciais para o sistema imunológico.

Apesar de ser produzida em nosso organismo, a produção de glutamina pode ser ineficiente em alguns casos.

Como depleção nutricional e estresse físico, sendo assim considerada um aminoácido condicionalmente essencial.

Ou seja, aquele aminoácido que deve ser consumido pela alimentação e/ou suplementação.

Durante atividades físicas intensas e prolongadas, por exemplo, o metabolismo da glutamina parece ser alterado.

Assim, há um aumento da captação de glutamina por diversos tecidos (maior que a síntese), reduzindo a disponibilidade da glutamina para as células do sistema imunológico.

Isso pode aumentar a suscetibilidade para infecções e reduzir o desempenho físico.

Além disso, em treinamento intenso e/ou prolongado, os níveis de glutamina plasmática podem ser reduzidos para até 50%.

Isso aumenta a chance de lesões e processos inflamatórios crônicos, que prejudicam muito o processo de ganho de massa muscular.

Muitas vezes, a suplementação de glutamina fundamenta-se no aumento da síntese proteica (efeito anabólico) e/ou redução da proteólise (efeito anticatabólico).

Entretanto, sua suplementação também pode ser necessária, pois a glutamina age como combustível do sistema imunológico.

Evitando a imunossupressão após exercícios físicos intensos, e ajudando a diminuir a acidose metabólica, que pode interferir no desempenho físico.

Principais benefícios:

- Imprescindível para o bom funcionamento do sistema imunológico
- Diminuindo assim a incidência de infecções nos atletas
- Promove melhoria de performance
- Efeito anabólico e aumento da síntese protéica
- Efeito anti catabólico e redução da proteólise
- Ajuda a promover o crescimento muscular (hipertrofia muscular)

- Pode influenciar positivamente no rendimento de atletas de resistência
- Melhora no desempenho de atletas em exercícios de longa duração
- Auxilia no aumento da força muscular
- Ajuda na manutenção do equilíbrio ácido-básico

Como consumir

A Glutamina deve ser consumida conforme recomendação da embalagem ou de acordo com a orientação de médico ou nutricionista.

Deve ser consumida, preferencialmente, antes de dormir ou após o treino.

Consumir a glutamina na última refeição do dia também é uma boa opção.

Termogênicos

Para que serve?

Termogênese é o nome dado ao aumento do gasto de energia associado ao processo de digestão, absorção e metabolismo de determinados alimentos ou ingredientes.

Ou seja, termogênicos são as substâncias que aumentam o gasto energético, a temperatura corporal e/ou aceleram o metabolismo e, por isso, ajudam na queima de gordura corporal.

A composição desses produtos varia bastante, pois existem diversos ingredientes e alimentos com esse efeito.

No Brasil, muitos termogênicos gringos não podem ser vendidos aqui com suas fórmulas originais, pois as legislações brasileiras não permitem o uso de alguns ingredientes com esse efeito.

Mas o ingrediente mais conhecido e liberado no Brasil para comercialização é a cafeína.

A cafeína tem ótimas propriedades e, quando usada corretamente, têm potente efeito termogênico, auxiliando na perda de gordura corporal, além de melhorar o rendimento físico.

A cafeína tem efeitos comprovados cientificamente sobre os efeitos positivos em relação ao desempenho físico e a ação termogênica.

E diversos estudos já mostraram que, por mecanismos de ação diferentes, a cafeína aumenta o estado de alerta, a disposição, e a lipólise (quebra de gordura corporal).

Outros ingredientes, como citado acima, também têm efeito termogênico, e quando utilizados juntos podem proporcionar um efeito melhor sobre a termogênese.
Assim, aumentam a eficácia do produto. Isso porque podem agir de diferentes formas para trazer o mesmo benefício e resultado.

Alguns exemplos são: chá verde, gengibre, citrus aurantium, capsaicina, TCM, óleo de cártamo, etc.

A linha Kimera da Iridium Labs é composta por 3 termogênicos que possuem combinações de ingredientes e quantidade de cafeína diferentes.

Kimera foi o primeiro termogênico da linha Iridium Labs. Com 300 mg por dose e pouco tempo no mercado, sua eficácia rapidamente conquistou consumidores de todo Brasil.

E não parou por aí...

Kimera conquistou dois prêmios: Melhor Termogênico Nacional pelo Corpo Ideal e Melhor Emagrecedor Nacional pela revista Suplementação.

Devido ao grande sucesso, foi lançado o Kimera Extreme, com mais cafeína (420 mg por dose), TCM (veículo) e o grande diferencial: a tecnologia time-release.

Ela proporciona uma liberação imediata de TCM (parte líquida) para aumento rápido de energia e liberação gradual de cafeína (microesferas) para que seus efeitos sejam prolongados.

O Kimera Woman foi elaborado para as mulheres, com menor quantidade de cafeína (220 mg por dose) devido à maior sensibilidade das mulheres à substância.

Porém, para potencializar seu efeito termogênico, o Kimera Woman recebeu a adição de óleo de cártamo, óleo de semente de uva, e outros ingredientes que possuem ação termogênica e outros benefícios.

Principais benefícios da Cafeína:

- Ação termogênica
- Colabora para acelerar o metabolismo
- Auxilia na redução de gordura corporal
- Auxilia no aumento da oxidação natural e na redução do acúmulo de gordura corporal
- Colabora na melhora do desempenho físico
- Ajuda a reduzir a fadiga e aumentar a disposição
- Ação antioxidante

Como consumir?

Os termogênicos devem ser consumidos conforme recomendação da embalagem ou de acordo com a orientação de médico ou nutricionista.

Os melhores horários para o consumo de termogênicos são no período da manhã ou antes do treino.

Como eles aceleram, o ideal é evitar tomar a noite, principalmente, por pessoas mais sensíveis.

Não existe um tempo exato antes do treino para tomar, esse tempo varia de acordo com as substâncias/alimentos e algumas individualidades.

A melhor forma de estabelecer o horário é testando e vendo qual o melhor horário para você.

Pré-treino

Para que serve?

Quem pratica atividade física com frequência já sabe a importância da alimentação para os resultados e, principalmente, a alimentação pré e pós-treino.

Mas, muitas vezes, as pessoas ficam em dúvida em o que podem comer e tomar, e dúvidas em relação aos suplementos pré-treino que o mercado oferece.

Existem alguns tipos de suplementos para o pré-treino, que podem conter ingredientes bem diferentes e também agir de forma diferente no organismo.

Os principais suplementos pré-treino no mercado são à base de carboidrato e/ou ingredientes estimulantes.

Ambos são interessantes e trazem bons resultados para seu treino, mas é preciso saber a diferença e ver qual o melhor tipo para o seu objetivo e treino.

Os alimentos à base de carboidrato têm o objetivo de fornecer esse macronutriente durantes os exercícios a fim de evitar a queda de rendimento, exaustão e fadiga.

Com a falta desse nutrientes, realmente, há uma queda de rendimento, prejudicando o desempenho do atleta.

Dentre esses suplementos, têm aqueles de rápida absorção que são indicados para treinos intensos e de curta duração, e de absorção mais lenta, que são mais indicados para treinos de longa duração.

É claro que isso não é uma regra, não existe melhor ou pior e tudo vai depender do objetivo e nível do atleta.

Já os suplementos estimulantes/energéticos são aqueles que contém substâncias que estimulam e agem no Sistema Nervoso Central.

Reduzem fadiga, cansaço, percepção de esforço e melhora a resistência, dão mais disposição, energia para seus treinos e, o melhor: são suplementos com pouquíssimas ou zero calorias.

Diversos ingredientes podem trazer esses efeitos, mas os principais e com ação comprovada são os compostos por cafeína, taurina, inositol, glucoronolactona, arginina, glicina e algumas vitaminas e minerais.

As vitaminas e minerais também são muito importantes para quem treina; algumas têm ação direta no desempenho e performance, e outras agem de forma indireta.

Elas ainda ajudam na recuperação e homeostase (equilíbrio) do organismo.

Principais benefícios dos suplementos estimulantes/energéticos

- Evita e reduz a fadiga
- Previne a queda de rendimento
- Diminui a percepção de esforço durante os exercícios físicos
- Aumenta a disposição e produção de energia
- Melhora a performance atlética
- Ajuda a manter o equilíbrio eletrolítico (manter os níveis de minerais e água equilibrados, evitando a queda de rendimento)

Como consumir?

Os pré-treinos devem ser consumidos conforme recomendação da embalagem ou de acordo com a orientação de médico ou nutricionista.

Como o próprio nome diz, devem ser consumidos antes do treino.

Porém, não existe um tempo exato antes do treino para tomar, esse tempo varia de acordo com as substâncias/ingredientes e algumas individualidades.

Como varia de acordo com algumas individualidades, a melhor forma de estabelecer o horário é testando e vendo qual o melhor horário para você.

Como eles aceleram o ideal é evitar tomar a noite, principalmente, por pessoas mais sensíveis.

Pré-hormonal

Os suplementos chamados de pré-hormonal são aqueles que contém ingredientes relacionados ao aumento e/ou regulação dos níveis de alguns hormônios no sangue.

Zeus Extreme

Para que serve

Zeus Extreme é o único suplemento com Boro no Brasil, mineral que auxilia no aumento da liberação da testosterona e concentração no sangue.

Por isso, é um dos principais minerais que auxilia no processo hipertrófico.

Assim, o mineral ajuda no crescimento e desenvolvimento muscular, e ainda pode colaborar na queima de gordura corporal.

Outros minerais importantes para o crescimento muscular são o Zinco e o Magnésio, pois estão associados com a manutenção de níveis de testosterona no sangue e com a síntese de proteína, processo essencial para o crescimento de massa muscular.

Estes minerais também ajudam na prevenção e redução do cansaço e fadiga muscular, prevenindo a queda de desempenho físico.

Zeus Extreme, o mineral booster da Iridium Labs, além de Boro, Zinco e Magnésio, também contém vitaminas que ajudam no crescimento muscular e aumento de desempenho, potencializando o efeito do produto.

Outro ingrediente muito importante de Zeus Extreme é o gengibre, que possui ação termogênica, antioxidante e ajuda a reduzir dores musculares.

Principais benefícios:

- Auxilia na liberação de testosterona
- Colabora no aumento de massa muscular
- Favorece a síntese de proteína

- Contribui na redução de gordura corporal
- Ajuda na melhora do desempenho físico
- Auxilia na ação termogênica

Como consumir?

Consumir conforme recomendação da embalagem.

A recomendação de Zeus, por exemplo, é de 2 comprimidos, preferencialmente antes de dormir, ou um antes e um após o treino.

Soma Pro

Para que serve

Soma Pro é um suplemento composto pelo ZMA® patenteado pela Lonza e outras vitaminas e minerais.

ZMA® é um blend de ingredientes composto por zinco mono-L-methionina sulfato (L-OptiZinc®), aspartato de zinco, citrato de magnésio e vitamina B6, que possui as formas mais biodisponíveis de zinco e magnésio.

Para o suplemento ser bem aproveitado pelo organismo, um fator crucial é que ele seja biodisponível, ou seja, tenha uma boa absorção.

E o ZMA® presente no Soma Pro foi projetado para otimizar a absorção, melhorando a disponibilidade do zinco e magnésio, além da adição de vitamina B6, que potencializa essa absorção.

Assim, a dose oferecida no suplemento é absorvida e totalmente aproveitada pelo organismo para suas funções, como o crescimento e força muscular e melhora do desempenho e recuperação.

Em relação aos efeitos do ZMA: um estudo, randomizado duplo-cego conduzido com ZMA® foi publicado no Jornal de Fisiologia do Exercício e demonstrou que a suplementação com ZMA® foi associada a um perfil hormonal anabólico e função muscular.

Foram avaliados também os níveis plasmáticos de zinco e magnésio, testosterona livre, IGF-I e força muscular através de medições de torque e potência, demonstrando a eficácia da suplementação.

É por isso que o suplemento pode ser considerado um pré-hormonal.

Além disso, a suplementação de Zinco e Magnésio ainda é fundamental para indivíduos fisicamente ativos.

Alguns estudos sugerem que esses minerais podem ser perdidos pela prática de exercício físico intensa e de longa duração e essa diminuição pode levar a fadiga e diminuição de resistência.

A deficiência de zinco ainda pode reduzir os níveis de IGF-I, que é um fator de crescimento.

Ele age como um hormônio, estimulando o crescimento de diversos tecidos, como ósseo e muscular, e também está relacionado ao GH e sua ação sobre o crescimento.

Os outros ingredientes de Soma Pro também possuem benefícios importantes para sua ação.

Eles contribuem para redução da fadiga e cansaço, auxiliam na melhora do desempenho físico, melhoram o funcionamento do sistema imunológico, entre outros benefícios.

Principais benefícios Soma Pro:

- Benefícios do ZMA®:
- Aumenta os níveis de hormônios anabólicos
- Aumenta a força e crescimento muscular
- Melhora a recuperação muscular
- Auxilia na regeneração muscular
- Aumenta o poder muscular
- Aumenta os níveis de testosterona livre
- Aumenta o IGF-1
- Fornece suporte anabolizante

Vitamina B3 (Niacina):

- Contribui para o metabolismo normal de produção de energia
- Contribui para a função psicológica normal
- Contribui para a função normal do sistema nervoso
- Contribui para a manutenção normal de membranas mucosas
- Contribui para redução da fadiga e cansaço

Selênio:

- Contribui para a espermatogênese normal
- Contribui para função normal do sistema imune
- Contribui para a função tireoidiana normal
- Contribui para a proteção das células contra o estresse oxidativo

Soma Pro Woman

Para que serve

O Soma Pro Woman, assim como o Soma Pro, é um suplemento para quem busca hipertrofia e a redução de gordura corporal.

Também contém o ZMA® patenteado pela Lonza, trazendo todos os seus efeitos e benefícios, mais vitamina B7 e Picolinato de Cromo.

Esses outros ingredientes ajudam na manutenção da saúde da pele e cabelos, e da manutenção dos níveis de glicose no sangue, contribuindo para a redução do acúmulo de gordura corporal, e metabolismo dos macronutrientes e da produção de energia.

Principais benefícios Soma Pro Woman:

Benefícios do ZMA®:

- Aumenta os níveis de hormônios anabólicos
- Aumenta a força e crescimento muscular
- Melhora a recuperação muscular
- Auxilia na regeneração muscular
- Aumenta o poder muscular
- Aumenta os níveis de testosterona livre
- Aumenta o IGF-1

- Fornece suporte anabolizante

Benefícios do Selênio:

- Contribui para o metabolismo normal de produção de energia
- Contribui para o funcionamento normal do sistema nervoso
- Contribui para o metabolismo normal de macronutrientes
- Contribui para a função psicológica normal

- Contribui para a manutenção normal do cabelo
- Contribui para a manutenção normal de membranas mucosas
- Contribui para a manutenção da pele

Benefícios do Cromo Picolinato:

- Contribui para o metabolismo normal de macronutrientes
- Contribui para a manutenção normal dos níveis de glicose no sangue

Como consumir Soma Pro e Soma Pro Woman?

Consumir conforme recomendação da embalagem: 2 comprimidos ao dia.

O horário não interfere muito nos resultados e tudo depende de sua dieta e suplementação.

Porém, existem alguns horários estratégicos para consumir esses produtos, que são: antes e depois do treino ou antes de dormir.

L-carnitina

Para que serve

A L-carnitina é um aminoácido que ajuda a transformar gordura em energia, pois transporta os ácidos graxos (gordura) para as mitocôndrias, onde toda a energia do corpo é produzida.

Esta energia é essencial para muitos órgãos, como coração, fígado, células imune e músculo.

Também garante a melhora da resistência atlética, promovendo recuperação após o exercício e evitando o início precoce da fadiga durante o mesmo.

Devido à esses e outros benefícios, a suplementação de L-carnitina é cada vez mais procurada, principalmente, por quem deseja perder gordura corporal e melhorar performance física.

No mercado é possível encontrar os suplementos de L-carnitina e os suplementos com Carnipure™, que é a L-carnitina mais pura do mercado.

Além da Carnipure™ ser a L-carnitina mais pura do mercado, seus efeitos foram avaliados em estudos científicos, que comprovaram seus benefícios.

Está bem documentado, por exemplo, que a ingestão Carnipure™ pode aumentar a oxidação dos ácidos graxos, auxiliando na queima de gordura corporal.

O consumo de L-carnitina também pode acelerar a queima de gorduras alimentares.

Se for consumida ao mesmo tempo que as gorduras da dieta, menos gorduras serão armazenadas no tecido do corpo e a sensação de fome será reduzida.

Em relação aos efeitos secundários da L-carnitina, ele ajuda a reduzir a degradação de aminoácidos, promover a síntese proteica e a formação de massa muscular.

Portanto, também pode ajudar na manutenção e crescimento muscular, colaborando para a definição muscular.

Outro benefício da L-carnitina é sua ação antioxidante, que ajuda a reduzir os danos nos tecidos e promover a redução da dor muscular após o exercício em atletas.

O organismo é capaz de produzir L-carnitina, a partir dos precursores (lisina e metionina) e co-factores (vitaminas C, B3, B6 e ferro), porém a falta destes nutrientes ou alta demanda de alguns órgãos podem diminuir a quantidade de L-carnitina e comprometer a função correta dos processos que ela está envolvida.

Por isso, sua suplementação é indicada em muitos casos e pode estar aliada a bons resultados.

Vale lembrar que os suplementos com Carnipure™ recebem um selo que certifica a qualidade e pureza da L-carnitina e são poucos os produtos que têm o selo.

A Iridium Labs possui em sua linha o Triton - suplemento de L-carnitina com o selo Carnipure™

Principais benefícios da L-carnitina:

- Aumenta energia

- Transforma gordura em energia
- Efeito vasodilatador, aumentando o fluxo sanguíneo aos músculos
- Melhora do rendimento e performance física
- Previne e retarda a fadiga muscular
- Auxilia na recuperação muscular
- Previne dano do tecido muscular
- Auxilia na prevenção de dor muscular
- Auxilia no aumento da oxidação de gordura corporal, preservando a massa muscular
- Ação antioxidante

Como consumir?

Consumir conforme recomendação da embalagem, preferencialmente antes dos treinos ou junto com as refeições.

No caso do Triton, você deve ingerir 20ml (duas colheres de sopa) uma vez ao dia, preferencialmente antes da atividade física, ou conforme recomendação profissional.

Ômega-3

Para que serve

Ômega-3 são ácidos graxos, conhecidos como essenciais para a saúde dos indivíduos e que proporcionam diversos benefícios para atletas e praticantes de atividade física.

Isso porque eles são fundamentais para a saúde, e seu consumo proporciona diversos benefícios à saúde em geral, além de alguns benefícios específicos para atletas e praticantes de atividade física.

Os principais benefícios do Ômega-3 em relação a saúde geral, é a prevenção do desenvolvimento de doenças cardiovasculares e melhora da função cognitiva - memória, concentração, foco, etc.

Já em relação aos praticantes de atividade física, o Ômega-3 ajuda na melhora da performance, no sistema imune e na composição corporal.

O DHA, presente no Ômega-3, por exemplo, auxilia na redução da liberação de proteínas de fase aguda que causam a inflamação, prevenindo a dor muscular tardia, que é provocada por micro lesões que levam a inflamação.

Essa dor é mais comum em iniciantes ou nas mudanças de treinos, e é responsável por uma queda do rendimento e a incapacidade em gerar a força máxima.

Com o tempo, essa dor reduz e tudo volta ao normal, porém, a suplementação de Ômega-3, principalmente, concentrado em DHA pode preveni-la, auxiliando na melhora da performance física.

Além disso, o Ômega-3 ajuda na melhora da recuperação muscular, e pode melhorar a capacidade aeróbica dos praticantes de atividade física.

Em relação ao sistema imune, a prática de exercício leve e moderado contribui para uma melhora do sistema imunológico.

Mas o exercício intenso e exaustivo provoca um desgaste intenso que interfere de forma negativa no sistema imune.

O Ômega-3, por sua vez, está associado com uma melhora do sistema imunológico de forma geral, além de prevenir o processo de inflamação causado pelos exercícios.

Já em relação a composição corporal, apesar de ainda não estar bem evidenciado, a literatura sugere que o consumo de óleo de peixe pode prevenir o ganho de peso e gordura corporal.

E ainda ajudar no ganho de massa muscular e prevenir o catabolismo.

Há diversos produtos no mercado de Ômega 3, mas não se deixe enganar!

Prefira os suplementos com alta concentração e os mais puros.

O Poseidon, Ômega-3 da Iridium Labs, contém o selo MEG-3 que certifica matéria-prima superior e mais pura, além de possuir alta concentração por dose.

Com apenas 2 cápsulas de Poseidon, você consome diariamente 1400 mg de ômega 3.

Para consumir essa mesma quantidade, você precisaria ingerir 5 cápsulas da maioria dos concorrentes.

Principais benefícios do Ômega 3:

- Contribui para a manutenção da saúde cerebral e cognitiva
- Auxilia na saúde cardiovascular
- Ajuda a combater as inflamações induzidas pelo exercício físico
- Ajuda a melhorar a performance física
- Auxilia na saúde do sistema imunológico
- Contribui para a manutenção dos níveis normais de triglicerídeos no sangue

Como consumir?

Consumir conforme recomendação da embalagem ou de acordo com orientação de médico ou nutricionista.

Dê preferência para consumir com o café da manhã ou lanches intermediários.

A recomendação de Poseidon, Ômega 3 Ultra concentrado da Iridium Labs, por exemplo, é de 2 cápsulas ao dia.

L-Triptofano

Para que serve

L-triptofano é um aminoácido essencial, ou seja, não é produzido pelo organismo, devendo ser consumido através da alimentação ou suplementação.

Este aminoácido é precursor de serotonina, um neurotransmissor responsável por sensações de bem-estar, melhora do humor e precursor de melatonina - hormônio responsável por promover e melhorar a qualidade do sono.

Dessa forma, o consumo de L-triptofano auxilia na indução e na melhora da qualidade do sono.

Além disso, por melhorar o ciclo do sono, também melhora o estado de alerta após uma noite bem dormida.

Principais benefícios do L-triptofano:

- Auxilia na indução do sono
- Melhora da qualidade do sono
- Melhora do estado de alerta, devido à melhora da qualidade do sono

Como consumir?

Consumir conforme recomendação da embalagem ou de acordo com orientação de médico ou nutricionista, de preferência antes de dormir.

A recomendação de Morpheus, L-triptofano da Iridium Labs, por exemplo, é de 1 cápsula antes de dormir.

Diuréticos

Para que serve

Os suplementos com ação diurética têm como principal função auxiliar na redução da retenção de líquidos, reduzindo, consequentemente, o inchaço.

Isso acontece porque estes suplementos estimulam a diurese (eliminação de urina), aumentando a eliminação de toxinas acumuladas no organismo e o excesso de água.

Com isso, eles ajudam na eliminação de toxinas que prejudicam o emagrecimento e ainda ajudam na redução do inchaço.

Consequentemente, ajudam na redução de peso corporal e no aparecimento dos músculos.

Alguns suplementos diuréticos também contém ingredientes com ação termogênica, que potencializam a queima de gordura corporal, colaborando ainda mais para a redução de peso.

Os principais ingredientes com ação diurética são o chá verde, hibisco, carqueja, erva-mate, capim-cidreira, etc.

Kiron é o suplemento com ação diurética da Iridium Labs que contém uma combinação de ingredientes diuréticos e com ação termogênica, para te ajudar na eliminação de líquidos, queima de gordura, favorecendo a definição muscular.

Principais benefícios:

- Auxilia na diminuição da retenção de líquido
- Ajuda a reduzir o inchaço
- Favorece o aparecimento dos músculos e perda de peso

Como consumir?

Consumir conforme recomendação da embalagem ou de acordo com orientação de médico ou nutricionista.

A recomendação de Kiron, por exemplo, é 1 dosador em 500 ml de água que pode ser consumido ao longo do dia.

Evite tomar a noite e perto de dormir, para não atrapalhar o seu sono.

Barra de proteína

Para que serve

As barras de proteína são uma opção saudável, nutritiva, gostosa e prática para deixar seu lanche mais saudável. Para facilitar o consumo de proteína e até para ser utilizada no pré ou pós-treino.

As barras contêm alta quantidade de proteína, e por isso pode te ajudar a chegar na quantidade que você precisa ao longo do dia.

Além disso, por conter boa quantidade de proteína e carboidrato na medida certa, também pode ser uma aliada do pré e pós-treino.

Estas barras ainda são opções saudáveis e práticas para sempre levar com você para os lanches da tarde. E por ser rica em proteína, ajuda a manter o estado anabólico.

A Iridium Protein Bar contém 14 g de proteína, carboidrato na medida certa, baixo teor de sódio e está disponível em três sabores incríveis: banana caramelizada, chocolate com coco e frutas vermelhas.

Principais benefícios:

- Alimento saudável e funcional
- Fácil de levar e prático para comer em qualquer hora
- Promove o ganho de massa magra

Como consumir?

Você pode consumir em qualquer momento do dia, seja de pré treino, pós-treino ou como snack da manhã e da tarde.

Kimera Gum

Para que serve

Kimera Gum é o chiclete de cafeína da Iridium Labs. Esse novo formato é prático, barato e oferece os benefícios de um suplemento termogênico “convencional”.

Além disso, por conter cafeína, ele aumenta energia, reduz a percepção de esforço e melhora o estado de alerta, garantindo um melhor rendimento físico e mais disposição.

Kimera Gum contém 40 mg de cafeína por chiclete, e tem absorção rápida para você aproveitar todos os efeitos e benefícios.

Principais benefícios:

- Efeito termogênico
- Melhora o desempenho físico, resistência e performance nos exercícios
- Estimulante do Sistema Nervoso Central, reduzindo cansaço e percepção de esforço

Como consumir?

Consumir 2 chicletes por dia, preferencialmente antes ou durante o treino.